



ShortBooks „Wissen ist Macht“



So macht Mann brave Mädchen wild Der ultimative Erotik-Guide

von Astrid-Christina Richtsfeld

Taschenbuch - 158 Seiten

Verlag: Rowohlt Taschenbuch-Verlag

Erscheinungsjahr: 2000

ISBN: 3499606801

Preis: 8,90 €

Hauptaussagen

"Schenken Sie Ihrer Partnerin viele Komplimente 'einfach so', bevor Sie die Komplimente aussprechen, mit denen Sie etwas bewirken wollen!"

- Eile mit Weile. Mädchen lernen Männer langsam lieben.
- Die Vorbereitung für guten Sex fängt schon frühzeitig an. Sorgen Sie durch bestimmte Ereignisse oder Geschenke für eine Hochstimmung Ihrer Partnerin.
- Setzen Sie Komplimente nicht plump, sondern facettenreich und kreativ ein (am besten da, wo sie es am wenigsten erwartet). Sie müssen aber echt klingen.
- Sehr schüchterne und zurückhaltende Partnerinnen konfrontiert man nach und nach mit 'Grenzbereichen' der Sexualität, etwa erotischer Kunst, Literatur oder Filme.
- Damit sich eine Frau hingeben kann, sind Geborgenheit, Vertrauen und (mindestens emotionale) Sicherheit vonnöten.
- Wollen Sie Ihrer Partnerin guten Sex bieten, ist Körperbeherrschung unabdingbar.
- Am meisten berühren Sie ihre Partnerin mit den Händen und dem Mund. Sorgen Sie für ein abwechslungsreiches Spiel und schöpfen Sie alle Variationen aus (sanft, fest, feucht, trocken).
- Die Klitoris ist das Hauptlustzentrum der Frau. Daher muss sie - geht es um einen Höhepunkt - mitstimuliert werden. Achten Sie darauf, ob Sie wirklich ein guter Liebhaber sind, ob der Orgasmus der Frau echt und befriedigend ist oder sie ihn ihrer Willen nur vorspielt.

Rezension

"Natürlich liegt es vielen Männern überhaupt nicht, mehr als die Adresse und Handynummer der Partnerin zu erforschen."

Spätestens auf den zweiten Blick merkt man es: Das vorliegende Buch ist nicht ganz bierernst gemeint, sondern mit einem Augenzwinkern - in frechem, flottem und feuilletonistischem Stil - geschrieben. Das ist aber allemal besser als diese unzähligen, sich seriös gebenden Ratgeber Bücher, die von Psychologen und anderen Experten verfaßt werden, gemäß deren hohen Auflagen es nur noch glückliche, harmonische und konstruktive Partnerschaften geben dürfte.

Dennoch hält sich die Autorin nicht mit praktischen Tips zurück. Im Gegenteil: Sie entpuppt sich als bewanderte Kennerin und bricht vor allem eine Lanze für die schüchternen, unscheinbaren und zerbrechlichen Frauen. Sie zeigt auf, wie man nach und nach auch sie gewinnen kann.

ShortBook

Die Stufen, ein 'braves Mädchen' wild zu machen:

• *Ihre persönlichen Trümpfe*

Wenn Sie Sex mit einer Frau haben wollen, müssen Sie klären, was Sie ihr überhaupt zu bieten haben und ihr das geschickt vermitteln. Fragen Sie sich, ob Sie denn selbst sexy und begehrenswert sind! Zeigen Sie sich von ihrer stärksten Seite und bleiben Sie dabei authentisch. Wenn Sie ein guter Sportler sind, dann sprechen Sie darüber und zeigen es ihr. Wenn Sie gut kochen können, dann nichts wie ran. Fast jede Frau wird gerne auf diese Art verwöhnt. Wenn Sie aber gerne Gedichte schreiben und romantisch veranlagt sind, so zeigen Sie ihr auch das.

• *Sprache*

Oft sind unsere Sprache und die Art zu sprechen so normal, dass wir gar nicht mehr darüber nachdenken, wie das, was wir sagen und wie wir es sagen, auf Andere wirkt. Gerade Frauen weisen eine große Assoziationsgabe auf. So kann ein ganz bestimmtes Wort oder auch eine Art, eventuell der Dialekt, bei einer Frau eine Folge von Bildern, Vorstellungen oder erotische Sehnsucht wachrufen. Andererseits kann dieses 'Codewort' auch Abnutzungserscheinungen unterliegen. Seien Sie sich immer bewußt, wie Sie sprechen. Vermeiden Sie derbe Ausdrücke. Verwenden Sie in kreativer Manier eher ungewöhnliche Worte oder Ausdrucksweisen.

• *Komplimente*

Jede Frau hört Komplimente gern, sofern sie - und das ist der springende Punkt - ehrlich klingen.

Nur allzu oft werden Komplimente von Männern 'funktional' eingesetzt. Wenn durch sie ihr Ziel erreicht wurde, fallen sie plötzlich weg oder sie minimieren sich zumindest deutlich. So ist vorwiegend nur der Anfang einer Beziehung von Komplimenten geprägt. Folgende Tips können Sie hinsichtlich Komplimenten beachten:

"Überlegen Sie sich gut, was Sie sagen, und bleiben Sie dabei, wenn die Reaktion positiv ausfällt."

- Eine Freude ist es, wenn die verbalen Verwöhnungen auch über den Beginn einer Beziehung hinaus anhalten.
- Sie müssen Ihre Komplimente nicht nur auf Vorzüge, Charaktereigenschaften oder Aussehen der Partnerin beziehen, sondern können auch Ihre spontanen Emotionen zeigen, wenn Ihnen Augenblicke und Erlebnisse herausragend vorkommen.
- Frauen Expertinnen im Interpretieren nonverbaler Äußerungen sind, dürfen Sie Komplimente auch indirekt, mittels Mimik oder entzückten Ausrufen, von sich geben.
- Sie können Ihren Komplimenten auch insofern Nachdruck verleihen, indem Sie etwa oft Fotos von Ihrer Partnerin anfertigen und sie aufhängen oder indem Sie sich ihre Interessen oder ihre Ausdrucksweise mit zu eigen machen.
- Ferner ist die Wirkung nicht zu unterschätzen, wenn Sie Ihre Partnerin häufig mit Ihrem Vor- oder Kosenamen ansprechen.
- Sehr effektiv ist es, wenn Sie einer Frau in Bereichen Komplimente machen, in denen Sie es nicht erwartet. Einer sehr attraktiven Frau wird es nur noch ein schales Lächeln hervorrufen, wenn man ihr Aussehen lobt. Loben Sie statt dessen beispielsweise ihre Intelligenz.
- Frauen lieben auch kreativen und originellen Sprachumgang in Zusammenhang mit Komplimenten. So ist etwa eine 'elektrische Muschi' mal was ganz Anderes und Neues. Solche Wörter können später sogar zu Codewörtern und Auslösern werden.
- Wenn Sie es wirklich ernst meinen - freilich nur dann - ist für die meisten Frauen das höchste Kompliment, wenn Sie ihr mitteilen, dass Sie sich von ihr ein Kind wünschen.

"Machen Sie sich nicht lächerlich, indem Sie etwa behaupten, Sie seien ganz verrückt nach laschen Brüsten! Die Erotik hat zwar viel Platz für ausgefallene Vorlieben, aber bleiben Sie realistisch!"

Aufpassen:

- Es wirkt zumeist beleidigend, wenn Sie Ihre Partnerin mit einer anderen Frau vergleichen.
- Es hat es oft gegensätzliche Wirkung, wenn Sie das Selbstbewusstsein Ihrer Partnerin dadurch erhöhen wollen, indem Sie einen (vermeintlichen) Mangel, Makel oder eine Schwachstelle bei ihr besonders häufig und intensiv loben.

• Psychisches Wohlbefinden

Damit sich eine Frau vorbehaltlos hingeben kann, ist das Vorhandensein von drei psychischen Qualitäten ausschlaggebend: Geborgenheit, Vertrauen und Sicherheit.

- Geborgenheit geben heißt aufmerksam sein, der Partnerin behilflich sein, sie nicht bedrängend oder sie etwa bohrend mit Fragen löchernd.
- Vertrauen bedeutet, der Partnerin die Angst zu nehmen, dass sie ihr Gesicht verlieren, dass Sie sie ausnutzen oder bloß stellen,

oder dass sie dumm da stehen könnte. Vertrauen entsteht dadurch, dass Sie selbst viel von sich preisgeben und sich authentisch verhalten.

"Geborgenheit ist nichts anderes als die Kuschedecke für die Seele."

- Die Sicherheit, die sich Frauen evolutionsbedingt mehr wünschen als Männer, umfasst im Idealfall gesundheitliche, materielle, soziale und emotionale Aspekte. Das Gefühl der Sicherheit wird auch dadurch bestärkt, dass Sie Verantwortung übernehmen und sich beispielsweise interessiert und engagiert an Verhütungsfragen zeigen.

Aufpassen:

Der Sexualität kann man sich vor allem dann in aller Totalität hingeben, wenn keiner der beiden Partner unter existentiellen Sorgen zu leiden hat. Allerdings ist eine finanzielle Abhängigkeit - beispielsweise der Partnerin von Ihnen -, aber auch schon der Umstand, dass Sie sich als der große Spender gebärden - lustkilling und kann zu Täuschungsmanövern von Seiten der Frau führen.

• Erzeugen oder nutzen Sie eine förderliche Stimmung

"Verliebtheit, der hormonelle Totalangriff auf den Verstand, sichert den leichtesten Einstieg in die wilde Erotik."

Konstruktive Bedingungen für einen für beide Seiten befriedigenden Sex fangen schon frühzeitig an. Leichter zu verführen bzw. eher bereit zu sexuellen Aktivitäten ist eine Frau, wenn sie sich ohnehin schon in Hochstimmung befindet. Aber diesbezüglich kann man ja nachhelfen. Ein schmackhaftes Essen, ein interessanter Kinofilm oder eine entspannende Musik sind günstige Rahmenbedingungen. Auch Geschenke erfüllen ihre Funktion, wenn sie nicht sogleich zweckgebunden erscheinen.

Aufpassen:

- Gerade Dessous sind eine heikle Sache, da sich die Partnerin darin zugleich als Lustobjekt degradiert sehen kann. Etwas anderes ist es, wenn Ihre Partnerin dem nicht abgeneigt ist und Sie zusammen mit ihr ein entsprechendes Geschäft aufsuchen und gemeinsam hochwertige Ware auswählen
- Auch eine gestresste Frau, womöglich noch kurz vor ihrer Periode, dürfte weniger offen für sexuelle Aktivitäten sein.

• Scheibchenweises Einführen von sexuellen Gedanken

"Beschäftigen Sie sich mit Kunst, die mit Sex spielt, ohne pornographisch zu sein. Die Malerei des Barock und Rokoko ist voll von erotischen Anspielungen... Die klassische Literatur bietet eine Fülle von erotischen Werken, mit denen Sie sich als Kenner ausweisen und die Neugier Ihrer Partnerin wecken können."

Eine Frau, die sich sexuellen Aktivitäten eher verschlossen zeigt, gilt es, langsam und behutsam dahin zu führen und eine entsprechende Atmosphäre aufzubauen. Das erfordert Geduld und Umwege. Konfrontieren Sie sie nicht direkt mit etwas Anstößigem. Statt dessen gibt es folgende Möglichkeiten:

- Gehen Sie mit ihr beispielsweise in eine Kunstaussstellung, in der auch erotische Akte zu sehen sind. Und/oder bewahren Sie solche Kunstwerke bei sich zu Hause auf.
- Lassen Sie anspruchsvolle erotische Literatur zu Hause herumliegen.
- Gehen Sie mit ihr auch in einen Kinofilm, in dessen Mittelpunkt eine beeindruckende erotische Szene vorkommt. Weniger ist in sol-

chen Fällen mehr: Also lieber eine faszinierende Szene, als zu viele davon.

„Ein passionierter Verführer bietet der Braven ein eigenes 'Bett der Unschuld' an, während er ins 'Bett der Lust' steigt. Nicht lange, und die Brave kommt nach.“

- In Gesprächen kann man ebenfalls auf ähnliche Themen hinlenken, ohne zu eindeutig zu sein. Man kann auch ihre Neugierde benutzen, indem man etwa auf die Frage, an was man gerade denke, antwortet, dass man das nicht sagen könne, weil es zu unanständig sei.

• *Das besondere Ambiente*

Heben Sie die sexuelle Begegnung aus dem Trott und der Atmosphäre des Alltages heraus. Gerade Frauen lassen sich leicht ablenken und können an alles Mögliche denken. Unterstützen Sie das nicht auch noch, indem etwa ein Stapel schmutziger Wäsche im Schlafzimmer herumliegt oder es unaufgeräumt aussieht, was an die Pflichten des Alltages erinnert. Geben Sie Ihrem Liebesnest vielmehr die Bedeutung des Besonderen. Das kann durch viele Faktoren geschehen, etwa mittels Vorhängen, Lichtquellen, Bildern, Kerzen, Räucherstäbchen oder bestimmten vorherrschenden Farben.

Aufpassen:

Abträglich wirken ein kalter Boden sowie grelles, kaltes oder blau getöntes Licht. Auch Spiegel zur Selbstbeobachtung sind für Schüchterne zumindest am Anfang abschreckend. Später - wenn man auf den Geschmack gekommen ist und genug Vertrauen entwickelt hat - ist das etwas anderes.

• *Die Kunst der Langsamkeit*

"Variieren Sie zwischen 'normalen' und Zungenküssen, zwischen gehauchten, fast gebissenen, flachen, tiefen, trockenen, feuchten, drängelnden, 'offenen'..."

Seien Sie nie zu schnell. Machen Sie das, durch was sich gerade Frauen meist auszeichnen: Gehen Sie nie direkt aufs Ziel los, sondern bewegen Sie sich in kleinen Dosen auf das Ziel, die sexuelle Erregung ihrer Partnerin, hin. Berühren Sie sie derart, dass sie von selbst immer mehr will, dass sie danach schreit, mehr zu wollen. Warten Sie erst ab, bis sie mehr will, bis sie es nicht mehr aushält, bis sie vor Sehnsucht nach mehr vergeht. Streicheln Sie also ruhig den ganzen Körper, aber wirklich erst am Ende auch ihre Klitoris.

• *Der Kuß*

"Ein Zeichen großer Zärtlichkeit ist das Streicheln des Gesichts und es bleibt oft der Kosmetikerin oder einem Arzt vorbehalten, weil die Partner es schlicht vergessen."

Die Bedeutung des Kusses wird von Frauen in der Regel höher bewertet als von Männern. Frauen würden sich nur unter Ekel von einem Mann küssen lassen, den sie nicht ausstehen können. Geschlechtsverkehr können sie auch mit weniger sympathischen Männern vollziehen und dabei dem Mann sogar noch etwas vormachen. Für viele Frauen ist der Kuß das Zeichen der Liebe schlechthin. Gerade Küsse kann man enorm variieren - bezüglich der Intensität, der Dauer, der Feuchtigkeit oder der Stelle, die man küßt. Nicht zuletzt regt das Küssen die Hormonausschüttung an, wodurch man sich wohlfühlt und auf Hochtouren kommt. Körperstellen, an denen viele Nerven und Blutgefäße zusammen laufen, sind sehr empfindsam und optimal zum Küssen geeignet. Frauen mögen es, an Hals und Nacken geküßt zu werden. Aber ebenfalls die Arm- und Kniebeuge, das innere Handgelenk, Finger- und Fußspitzen sowie der Bereich zwischen Nabel und Schamfuge sind recht sensitiv.

"Zu den Erfordernissen der Liebeskunst gehört ein Körper, auf den Sie sich verlassen können und der Ihren Befehlen so weit wie möglich gehorcht."

„Entwicklungsgeschichtlich eng mit dem Penis verwandt, verhält sich die Klitoris auch ähnlich wie er. Sie reagiert auf leise Berührungen wie Streicheln und Klopfen, verschmährt aber auch eine etwas gröbere Behandlung nicht.“

• Die Hände

Das 'Hauptwerkzeug' zur Berührung stellen die Hände dar. Frauen achten auch besonders auf die Hände eines Mannes - und das nicht nur, um festzustellen, ob er einen Ehering trägt. Mit den Händen kann man ebenfalls sehr phantasievoll umgehen, den Druck variieren, ganz sanft streichen oder fest zupacken. Mit den Händen kann man streicheln, massieren, kitzeln, schlagen und kratzen. Freilich sind die beiden letzten Möglichkeiten mit großer Vorsicht zu genießen. Überdies ist zu bedenken, dass Frauen eine empfindsame Haut haben.

• Körperbeherrschung

Ähnlich wie im dem Ratgeber 'Schon wieder zu früh...' von Michael J. Pfreundler, von dem im Mai 2002 ein ShortBook veröffentlicht wurde, wird auch hier die Plage des vorzeitigen Samenergusses erkannt.

- Es empfiehlt sich, vor dem Geschlechtsakt die Partnerin ausgiebig mit der Hand zu stimulieren und auch zu üben, sie allein mit dem Finger befriedigen zu können.
- Noch besser ist es aber, die Verzögerung des eigenen Höhepunktes zu trainieren. Dazu ist es vonnöten, Bewußtheit über die Muskeln des Gliedes als auch des Gesäßes, sowie über ihre Reaktionen zu erlangen.
- Hilfreich ist es, seine Gesäßmuskeln zu entspannen als auch, sie gleichermaßen zu stärken, indem man sie immer wieder zusammenzieht.
- Auch ein Kondom macht das Glied unempfindlicher.
- Akut hilft es, am Hodensack zu zupfen oder ihn nach unten zu ziehen.
- Ferner kann es unterstützend wirken, auf bestimmte Stellen des Dammes zu drücken.
- Auch der etwa dreisekundige Druck auf die Eichel hilft. Konkret drückt man dabei den Daumen auf die Unterseite des Schaftes und Zeige- und Mittelfinger oben jeweils beidseitig der Furche.

• Die Klitoris und der weibliche Orgasmus

Das wichtigste Lustzentrum der Frau ist die Klitoris, deren Größe ähnlich wie die Brüste enorm variieren kann - von der Größe eines Stecknadelkopfes bis hin zu einer Knospe. Obwohl das Berühren, Streicheln und die Reizung der Klitoris für das Zustandekommen des weiblichen Orgasmus wesentlich ist, gibt es eine Reihe von Positionen, zum Beispiel diverse 'Von-hinten'-Stellungen, bei denen die Klitoris kaum oder gar nicht tangiert wird. Stöhnt die Frau dabei trotzdem heftig und hat scheinbar einen Orgasmus, besteht zumindest der Verdacht, dass er simuliert ist. Es ist also wichtig, mindestens im Vorspiel, aber auch später, die Klitoris weiter zu reizen - beispielsweise mit den Fingern - , und zwar zuerst leicht und sanft, später auch stärker. Je feuchter die Klitoris ist, desto angenehmer ist es für die Frau. Da die Klitoris aber nicht von alleine feucht wird, kann man hier nachhelfen, sei es durch Speichel oder indem

Scheidenflüssigkeit holt oder Samenflüssigkeit, sofern man selbst bereits einen Erguß hatte. Nach einem tatsächlichen Orgasmus der Frau aber wird die Klitoris sehr empfindsam. Da wirkt das Weiterstimulieren fast immer unangenehm.

Aufpassen:

Leider ist es weit verbreitet, dass Frauen ihrem Partner vormachen, wie toll er ist und ihm Megaorgasmen vortäuschen. Damit weiß er allerdings nicht, was wirklich in ihr vorgeht. Ein wirklicher weiblicher Orgasmus zeichnet sich durch folgende Charakteristika aus:

- Die Brust schwillt an, die Warzen richten sich auf.
- Die Scheide wird feucht.
- Vorwiegend am Hals und im Brustbereich bilden sich rötliche Flecken.
- Der Puls erhöht sich auf bis zu 150 Schläge pro Minute.
- Die Atmung wird kürzer und keuchender, wobei sich die Nasenflügel weiten.
- Oft krümmen sich die Finger oder Zehen der Frau und die Handinnenflächen und Fußsohlen erhitzen sich.
- An diesen wie an weiteren Körperstellen, zum Beispiel auf der Stirn oder der Oberlippe, können sich Schweiß bilden.
- Die Scheide kontrahiert sich.

"(Über das 'Kamasutra': Zuerst neigt man zum Schmunzeln, nach einer Weile findet man viele Dinge durchaus brauchbar... Die Anweisungen für den Mann, sich seiner jungfräulichen Braut zu nähern, lassen sich eigentlich nicht verbessern und sind immer aktuell. Sie legen viel Wert auf Zärtlichkeit und die richtige Sprache. Im Kamasutra muss der Mann dafür Sorge tragen, dass die Frau zum Höhepunkt kommt, denn dann ist sie fähig, dem Mann zur höchsten Befriedigung zu verhelfen."

Allerdings kann freilich das Krümmen der Körperteile auch nachgestellt werden. Selbst die Muskelbewegungen in der Scheide versuchen manche trickreichen Frauen, durch das Schließen und Öffnen der Gesäßmuskeln zu imitieren.

• *Die Verfeinerung der Sexualität durch Tantra, Kamasutra und Tao*

Die östlichen Lehren Tantra, Kamasutra und Tao befassen sich thematisch auch mit der Sexualität, aber nie im losgelösten oder abgespaltenen Sinne, sondern ganzheitlich, im Zusammenhang mit dem ganzen Menschen oder Kosmos. Diese Disziplinen betonen das Ritual, sowie die Beherrschung des Körpers und Geistes, das bewußte Atmen sowie das Lenken der 'Energie'-Ströme, was sich alles sehr förderlich auf ein befriedigendes Sexualleben auswirkt.

Folgendes können wir von diesen östlichen Traditionen lernen:

- Dem Geschlechtspartner wird Respekt gegenüber gebracht und er wird niemals auf seine Geschlechtsteile reduziert.
- Das Ziel der mystischen Sexualtechniken besteht meistens nicht in einem Orgasmus, zumindest nicht zunächst, sondern im Aufbauen und Halten einer sexuellen Spannung. Auch das ist für uns Europäer mindestens insofern produktiv, als es uns von der Ausrichtung auf das Befriedigungsziel entlastet und somit entspannt.
- Ein weiteres Charakteristikum dieser Techniken ist die lange Zeitspanne und hohe Aufmerksamkeit einschließlich einer rituellen Vorbereitung, die dem geschlechtlichen Zusammensein einge-

räumt wird.

- Diese Philosophien und Praktiken können nicht nur unser Sexualleben bereichern und variieren, sondern haben darüber hinaus die konstruktiven Nebeneffekte - eben gerade, weil sie ganzheitlich sind - dass sie der Gesundheit und einem vermeintlich längerem Leben dienen.

Über den Autor

Die in Österreich lebende Künstlerin Astrid-Christina Richtsfeld wurde 1963 geboren und studierte Anglistik und Romanistik. Seit ihrem Abschluß ist sie als Malerin und Journalistin tätig. Unter anderem schreibt sie regelmäßig Kolumnen und Artikel für das Männermagazin 'Men's Health'.